



¿Qué es?

Puntos importantes sobre la osteoporosis

- La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y tengan más probabilidad de fracturarse.
- A la osteoporosis se le conoce como "la enfermedad silenciosa" porque la pérdida de hueso no tiene síntomas hasta que se uno se rompe un hueso.
- Ciertos factores de riesgo pueden llevar a la pérdida de hueso y a la osteoporosis.
- Los médicos usan la prueba de la densidad mineral ósea para comprobar la salud de los huesos.
- Los médicos tratan la osteoporosis con la alimentación, ejercicio, cambios en el estilo de vida y medicamentos.
- Para ayudar a mantener los huesos fuertes y disminuir la pérdida de hueso, tenga una alimentación rica en calcio y vitamina D, haga ejercicio y mantenga un estilo de vida saludable.
- Tome medidas para evitar las caídas dentro y fuera de la casa.

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y tengan más probabilidad de fracturarse. Las personas que tienen osteoporosis frecuentemente se rompen los huesos de la cadera, la columna y la muñeca.

Los huesos están vivos. Cada día, nuestro cuerpo descompone el hueso viejo y lo reemplaza con hueso nuevo. Al envejecer, el cuerpo descompone más hueso del que reemplaza. Es normal perder un poco de hueso a medida que envejecemos. Pero, si no tomamos medidas para mantener los huesos sanos, podemos perder demasiado hueso y podemos desarrollar osteoporosis.

¿A quién le puede dar?

En los Estados Unidos, millones de personas tienen osteoporosis o tienen un alto riesgo de tener osteoporosis debido a una densidad ósea baja. La osteoporosis puede ocurrir a cualquier edad tanto en hombres como mujeres, pero es más común en las mujeres mayores.

Debido que hay más mujeres que hombres que tienen osteoporosis, muchos hombres piensan que no corren riesgo de padecer la enfermedad. Sin embargo, es un riesgo real para las mujeres y los hombres mayores de cualquier origen.

Además, algunas enfermedades y medicamentos pueden aumentar el riesgo de la osteoporosis.

¿Cuáles son los síntomas?

A la osteoporosis se le conoce como "la enfermedad silenciosa" porque la pérdida de hueso no tiene síntomas hasta que se rompe un hueso.

¿Cuáles son las causas?

Existen muchos factores de riesgo que pueden llevar a la pérdida de hueso y a la osteoporosis. Hay factores que usted no puede cambiar, pero hay otros que sí se pueden cambiar.

Los factores de riesgo que usted no puede cambiar incluyen:

- La edad. El riesgo de tener osteoporosis aumenta con la edad.
- La raza. Las mujeres de raza blanca y de origen asiático corren un riesgo mayor. Las mujeres afroamericanas y las de origen hispano o latino corren un menor riesgo.
- Los antecedentes familiares. La osteoporosis ocurre con frecuencia en miembros de la misma familia. Si un familiar tiene osteoporosis o se rompe un hueso, existe una mayor probabilidad de que a usted también le ocurra.
- El sexo. Si usted es mujer, tiene mayor probabilidad de tener osteoporosis. Las mujeres tienen huesos más pequeños que los hombres y pierden hueso más rápido que ellos, debido a los cambios hormonales que ocurren después de la menopausia.

Los factores de riesgo que usted podría cambiar incluyen:

- Las bebidas alcohólicas. Tomar bebidas alcohólicas en exceso puede causar pérdida de hueso y fracturas.
- La alimentación. Una alimentación baja en calcio y en vitamina D hace que se tenga una mayor probabilidad a tener osteoporosis.
- Las hormonas. En las mujeres, tener niveles bajos de estrógeno debido a la falta de menstruación o a la menopausia puede causar osteoporosis. En los hombres, los niveles bajos de testosterona pueden causar osteoporosis.
- Los medicamentos. Algunos medicamentos aumentan el riesgo de tener pérdida de hueso.

- La actividad física. La falta de ejercicio o el mantenerse inactivo durante periodos largos de tiempo puede aumentar su probabilidad de tener osteoporosis. Al igual que los músculos, los huesos se hacen más fuertes y se mantienen fuertes con el ejercicio regular.
- El hábito de fumar. Los cigarrillos pueden hacer que su cuerpo no pueda utilizar el calcio en su alimentación. Además, las mujeres que fuman pasan por la menopausia antes que las que no fuman.
- Peso corporal. Estar demasiado delgado aumenta la probabilidad de tener osteoporosis.

¿Hay alguna prueba?

La prueba de la densidad mineral ósea es la mejor manera de comprobar la salud de los huesos. Esta prueba puede:

- Diagnosticar la osteoporosis y determinar si tiene probabilidad de fracturarse un hueso.
- Comprobar la fuerza de los huesos.
- Determinar si el tratamiento está fortaleciendo los huesos.

¿Cómo se trata?

El tratamiento para la osteoporosis incluye:

- Una alimentación balanceada rica en calcio y en vitamina D.
- Un plan de ejercicio.
- Un estilo de vida saludable.
- Medicamentos que ayuden a prevenir y tratar la enfermedad.

¿Quién lo puede tratar?

Los médicos que tratan la osteoporosis incluyen:

- médicos de cabecera
- internistas
- endocrinólogos
- geriatras
- ginecólogos
- cirujanos ortopédicos
- reumatólogos
- fisiatras.

Cómo adaptarse

Muchas de las cosas que se hacen para prevenir la osteoporosis también ayudan a controlarla. La lista a continuación puede ayudarle a mantener los huesos fuertes y a disminuir la pérdida de hueso:

- la alimentación
- los ejercicios
- un estilo de vida saludable
- evitar las caídas.

La alimentación

Tener una alimentación rica en calcio y vitamina D ayuda a mantener los huesos fuertes. Muchas personas toman menos de la mitad del calcio que necesitan. Algunas buenas fuentes de calcio son:

- La leche, el yogur y el queso bajos en grasa.
- Los alimentos enriquecidos con calcio, como el jugo de naranja, los cereales y el pan.

La vitamina D es fundamental para tener huesos fuertes. Algunas personas necesitan tomar suplementos de vitamina D. El cuadro a continuación muestra la cantidad de calcio y de vitamina D que usted debe consumir todos los días.

Cantidades recomendadas de calcio y vitamina D

Grupo de edad o etapa de la vida	Calcio (mg por día)	Vitami
Bebés 0 to 6 meses	200	400
Bebés 6 to 12 meses	260	400
1 to 3 años	700	600
4 to 8 años	1,000	600
9 to 13 años	1,300	600
14 to 18 años	1,300	600
19 to 30 años	1,000	600
31 to 50 años	1,000	600
51 to 70 años hombres	1,000	600
51 to 70 años mujeres	1,200	600
>70 años	1,200	800
14 to 18 años, embarazadas/amamantando	1,300	600
19 to 50 años, embarazadas/amamantando	1,000	600

Definiciones: mg = miligramos; UI = Unidades Internacionales

Fuente: *El Comité de Nutrición y Alimentos, Instituto de Medicina, Academia Nacional de las Ciencias, 2010.*

El ejercicio

El ejercicio ayuda a fortalecer los huesos. Los mejores ejercicios para tener huesos sanos son los de fortalecimiento y los que sostiene su propio peso, como:

- caminar
- senderismo
- correr o trotar
- subir las escaleras
- levantar pesas
- jugar al tenis
- bailar.

Un estilo de vida saludable

Fumar es malo para los huesos, el corazón y los pulmones. Además, las personas que toman bebidas alcohólicas en exceso tienen más probabilidad de perder hueso y de fracturarse los huesos porque no mantienen una buena alimentación y porque corren el riesgo de caerse.

Cómo se pueden evitar las caídas

Los hombres y las mujeres que tienen osteoporosis necesitan tener mucho cuidado de no caerse. Las caídas pueden causar fracturas a los huesos. Algunas de las razones por las cuales la gente se cae son:

- Problemas con la vista.
- Problemas con el equilibrio.
- Algunas enfermedades que afectan el caminar.
- Algunos tipos de medicamentos, tales como las pastillas para dormir.

Algunas recomendaciones para evitar las caídas fuera de la casa son:

- Usar un bastón o un andador.
- Usar zapatos con suela de goma para no resbalarse.
- Caminar en la hierba cuando las aceras estén resbaladizas.
- En el invierno, poner sal o arena para gatos en las aceras congeladas.

Algunas recomendaciones para evitar las caídas dentro de la casa son:

- Mantener las habitaciones en orden, especialmente evitar dejar cosas tiradas en el suelo.
- Usar tapices de plástico o alfombrillas.
- Usar zapatos de tacón bajo que den buen soporte.
- No caminar en calcetines, medias ni zapatillas (pantuflos).
- Asegurarse de que las alfombras tengan en el revés una superficie que impida que se deslicen, o si no, sujetarlas al suelo.

- Asegurarse de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos en ambos lados.
- Instalar pasamanos en el baño cerca de la bañera, de la ducha y del inodoro.
- Usar una alfombrilla de goma en la ducha o la bañera.
- Tener una linterna junto a la cama.
- Usar una banqueta (o banco) resistente que tenga pasamanos y escalones anchos.
- Instalar más luces en las habitaciones.
- Comprar un teléfono inalámbrico que pueda llevar consigo para que no tenga que correr a responder el teléfono cuando suene y también para usarlo en caso de caerse.

Más información

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>

[Drugs@FDA](#) en [Drugs@FDA](#) en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. [Drugs@FDA](#) es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases ~ National Resource Center

Sitio web: <https://www.bones.nih.gov>

Información en español: www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol-list-page

National Institute on Aging

Sitio web: <https://www.nia.nih.gov/>

Información en español: <https://www.nia.nih.gov/espanol>

American Academy of Orthopaedic Surgeons

Sitio web: <http://www.aaos.org> (con información en español)

American Society for Bone and Mineral Research

Sitio web: <https://www.asbmr.org/Default.aspx>

National Osteoporosis Foundation

Sitio web: <https://www.nof.org>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)

Estudios clínicos

[Los estudios clínicos](#)

Información relacionada

[Haga ejercicio para tener huesos sanos](#)

[Mantenga los huesos sanos toda la vida: Información básica de salud para usted ...](#)

[Prueba de la densidad ósea: Lo Que Significan Los Numeros](#)

[La historia de Isabel: Como ella y su familia aprendieron sobre la osteoporosis...](#)

[Prueba de la densidad ósea: Lo que significan los números](#)

[Osteoporosis and African American Women](#)

[Osteoporosis y la Artritis y cómo se diferencian: Esenciales: hojas informativa...](#)

[Osteoporosis and Hispanic Women](#)

[Osteoporosis in Men](#)

[Osteoporosis Overview](#)

[Osteoporosis: Informe del Cirujano General sobre la salud de los huesos y la os...](#)

Ver/Descargar/Pedir Publicaciones

[Osteoporosis: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)

[Osteoporosis: Informe del Cirujano General sobre la salud de los huesos y la os...](#)

[Prevenir las caídas y evitar posibles fracturas: Esenciales: hojas informativas...](#)

[El calcio y la vitamina D: importantes a todo edad](#)

[Los niños y sus huesos: una guía para los padres /Kids and Their Bones: A Guide...](#)